

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГУРЬЕВСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ ИМЕНИ С.К. ИВАНЧИКОВА»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МОУ «Гурьевский ЦО

им. С.К. Иванчикова»

_____ Т.И. Коновалова

Приказ № 34/8

от « 23 » августа 2023 г.

**Примерное 10-дневное меню для питания обучающихся 12-18 лет
МОУ «Гурьевский ЦО им. С.К. Иванчикова»**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя**Завтрак**

54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	17,2	26,1	5,9	324,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2
Итого за завтрак		595	21,4	27	71,6	612,7

Обед

54-5з-2020	Кукуруза консервированная	60	0,48	0,06	1,5	8,4
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,8	2,2	15,5	100,9
54-21м-2020	Плов из отварной птицы	280	21,2	18,7	43,31	139,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		850	28,5	19	108,5	714,8

Вторник, 1 неделя**Завтрак**

54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1г-2020	Макароны отварные	180	5,7	5,2	35	209,9
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская (треска)	100	11,6	3,5	5,5	99,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		580	20,9	16,5	67,1	500,1

Обед

54-7з-2020	Салат из квашеной капусты	100	1,5	6,1	6,2	85,8
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-11г-2020	Картофель тушеный с говядиной	280	33,1	25,3	19,8	139,4
54-13хн-2020	Компот из кураги	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		890	48	38	87,1	747,5

Среда, 1 неделя**Завтрак**

54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5	86,7
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		500	15,2	20,4	68,5	518,8

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,3	10,2	5,3	129,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты	250	2,5	6,5	8,1	99,2
54-1г-2020	Макароны отварные	180	5,7	5,2	35	209,9
54-8м-2020	Кнели куриные	100	15,6	15,8	6,7	230,14
54-3гн-2020	Чай	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		900	30,3	33,3	99,6	810,4

Четверг, 1 неделя**Завтрак**

54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	31,6	33,2	31,2	565,6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		550	40,9	38,9	77	837,7

Обед

54-16з-2020	Горошек консервированный	100	1,4	1,1	1,6	20,1
54-10с-2020	Суп фасолевый	250	5,1	5,8	10,8	115,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,2	6,3	35,9	233,7
54-25м-2020	Курица тушеная (гуляш)	110	12,7	5,2	4	113,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		900	41,2	21,6	90	71

Пятница, 1 неделя**Завтрак**

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-1г-2020	Макароны отварные	180	5,3	4,9	32,8	196,8
54-23м-2020	Биточек из курицы	100	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Итого за завтрак		580	26,7	12	75,6	517,2

Обед

54-8з-2020	Кукуруза консервированная отварная	100	0,9	1,1	1,59	20,1
54-21с-2020	Суп картофельный с овощами	250	3,6	4,4	15,2	115,5
54-3м-2020	Голубцы ленивые	280	20,3	18,4	15,4	307,9
54-7хн-2020	Компот из кураги	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Итого за обед		900	38	22,7	104,9	775,3

Понедельник, 2 неделя**Завтрак**

54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	19	25,3	3	315,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5
Итого за завтрак		690	23,7	26	39,4	487,1

Обед

54-8з-2020	Кукуруза консервированная отварная	100	0,9	1,1	1,59	20,1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-21м-2020	Плов из отварной птицы	280	18,29	18,7	43,31	139,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		890	48,2	24,8	99,1	811,3

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	5,3	5,4	28,7	184,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого за завтрак		610	13,4	23,4	67,3	532,7

Обед

54-7з-2020	Салат из квашеной капусты	100	1,5	6,1	6,2	85,8
54-1с-2020	Борщ из свежей капусты	250	5,8	7	7,1	115,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,1	5,3	19,8	139,4
54-1р-2020	Котлета рыбная	100	12,7	2,2	7,7	101,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		900	30,2	24,5	94,1	718,6

Среда, 2 неделя**Завтрак**

54-1т-2020	Запеканка из творога	200	29,7	10,7	21,6	301,3
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	20	0,1	0,1	0,9	5
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Итого за завтрак		370	34	13,2	58,1	487,4

Обед

54-7з-2020	Икра кабачковая	100	1,5	6,1	6,2	85,8
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-1г-2020	Макаронные отварные	180	5,7	5,2	35	209,9
54-8м-2020	Котлета куриная	100	15,6	15,8	6,7	230,14
54-7хн-2020	Компот из кураги	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		890	35,1	27,2	102,6	794,6

Четверг, 2 неделя**Завтрак**

54-12з-2020	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	200	9	7,7	32,5	235,4
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Итого за завтрак		530	14,5	15,3	77,5	506,4

Обед

54-16з-2020	Горошек консервированный	100	1,4	1,1	1,6	20,1
54-21с-2020	Суп карт. с крупой(рис)	250	1,6	5,08	17,05	120,3
54-10м-2020	Капуста тушенная с мясом	280	26,4	26,4	16	407,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за обед		890	40,8	32,7	84,4	794,8

Пятница, 2 неделя**Завтрак**

54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	100	0,7	8,1	5,7	99
54-9г-2020	Рагу из овощей	180	2,9	7,5	13,6	133,3
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого за завтрак		610	23,4	19,9	52,6	483,2

Обед

54-7з-2020	Икра кабачковая	100	1,5	6,1	6,2	85,8
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,8	2,2	15,5	100,9
54-1г-2020	Рис отварной	180	5,3	4,9	32,8	196,8
54-31м-2020	Печень говяжья по-строгановски	110	15,7	10,2	14	210,9
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за обед		900	30,6	23,1	104,9	749,5